

たるみ歯科通信

2012年 1月号 NO.13

明けましておめでとうございます。院長の樽味です。

今年の5月で当院は開業10年目を迎えます。多くの方々から支持をいただき大変嬉しいのですが、その反面、予約が取りにくいなど解決すべき点が多々あります。院内で様々な工夫をしておりますが、お気づきの点がございましたら、どうぞご指摘下さい。

『ほんもの』（東洋経済新報社）の著者 J.H.ギルモアは、提供する価値が誠実であることを、“ほんもの”の条件としています。このことを歯科医師、歯科衛生士、受付、助手、すべての職種で意識して、来院される方々が“ほんもの”と感じる歯科医院を目指していきます。

本年もよろしくお願い申し上げます。

歯科助手の石毛です。

年の初めは我が家に子供たちが集まりとても賑やかです。愛娘を含め甥っ子姪っ子合わせると7人いるので、毎年お年玉をあげるのは大変なのですが、お年玉をもらった時の子供達の笑顔を見ると私も嬉しい気持ちになります。今年も皆さまのお口の健康をスタッフ一同、しっかりサポートしていきたいと思っております。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

皆さまの笑顔溢れる一年でありますように・・・

子供のムシ歯予防

お子様の歯をムシ歯から守るためには次のことが必要です。

1. ムシ歯になりにくい生活習慣を身につける。
2. 乳幼児期に歯磨き・仕上げ磨きの習慣をつける。
3. フッ素を利用する。
4. キシリトールを利用する。

ムシ歯を作る一番の原因として甘いものの食べすぎ・飲みすぎがあげられます。甘いものがお口の中にある時間がダラダラ長く続かないように、おやつとの組み合わせや食べ方の工夫をしましょう。

また、1日1回寝る前には仕上げ磨きをしてあげてください。お子様が十分に歯磨きができるようになるまでは大人の方の仕上げ磨きが必要です。

そして歯磨き後のフッ素ジェル・フッ素のうがい薬・歯科医院でのフッ素塗布やキシリトール入りのガムを利用するのもおすすめです。

1月の予定

- ◇ 矯正診療日は 17日(火)の午後です。
- ◇ 院内研修のため 20日(金)の午後は休診と致します。



たるみ歯科通信

2012年 2月号 NO.14

皆さん、こんにちは。歯科衛生士の八木です。

北風の強い季節になりましたが、風邪などひいていませんか？

街はお正月ムードから一変、店頭では節分の豆やバレンタインチョコを目にすることが多くなりました。



甘いものをたくさん食べるこの時期に必見！！

先月号でお子様のムシ歯予防の一つとして

「フッ素」をご紹介しましたが、今回はその中でも、お家で使う「フッ素入り歯みがき剤」についてです。

フッ素が歯に良いというのご存知だと思いますが、商品によって濃度は様々です。

当院では、ブクブクうがいのできないお子様にはフッ素濃度 500ppm の歯みがき剤を、うがいができるようになればフッ素濃度 900~1000ppm の歯みがき剤の使用をおすすめしています。

また、WHO（世界保健機関）によるとフッ素濃度 250ppm 未満の歯みがき剤でははっきりした効果は認められないとされています。

風味や香りの好みもありますが、歯みがき剤を選ばれる際の参考にして下さい。

☆ 20日（月）の午後は院内研修のため**休診**といたします。

☆ 矯正診療日は 21日（火）の午後です。

900~1000ppm



キシリデント
(ライオン)



クリニカキッズ
(ライオン)



Do クリア
(サンスター)



チェックアップこども



チェックアップジェル
(ライオン)

500ppm



こどもはみがき
(ライオン)



プチキッズ
(ピジョン)



Do こども歯みがき
(サンスター)



チェックアップジェル
(ライオン)

500ppm 未満



ママはワタシの歯医者さん
(アース製薬)



ジェル歯みがき
(アカチャンホンポ)



ジェル状歯みがき
(ピジョン)



☆赤文字の商品は当院で販売しています☆

たるみ歯科通信

2012年 3月号 NO.15

こんにちは。歯科助手の坂口です。
2月は大雪の日もあり、とても寒かったですが、みなさん風邪などひいていませんか？
あっという間に3月ですね。
東日本大震災からもうすぐ一年が過ぎようとしています。
被災地の一日も早い復興を心よりお祈りいたします。

さて3月は新年度に向けて、みなさん何かと忙しくされているのではないですか？
疲れたときについつい甘いものに手が伸びてしまうのでは？
ダラダラ食べるとムシ歯になりやすいのでご注意を！
食べる量・時間を決めて、歯磨きの習慣も守って下さいね。

お知らせ

- ◇ 矯正診療日は 13日(火)午後です。
(今月は第3火曜日が祝日のため。)
- ◇ 院内研修のため、16日(金)午後は休診にいたします。
- ◇ 主任衛生士が産休に入ったため、様々な工夫をしておりますが、ただ今、ご予約が取りにくくなっております。ご了承ください。
(詳しくは当院HPの院長ブログをご覧ください。)



New

ケ ア グ ッ ス 紹 介

入園入学シーズンに合わせて、
《祝！入園セット》と《祝！入学セット》
のキャンペーンを始めます。
歯ブラシ・フロスに加え、
入園セットにはフッ素ジェルとコップと巾着袋が
入学セットには染め出し液と鉛筆・定規・消しゴムセットが
入っています。
どちらもおまけ付きの数量限定セットで、¥800です。
子供さんやお孫さんにプレゼントとしていかがですか？



たるみ歯科通信

2012年4月号 NO.16

こんにちは。歯科衛生士の田淵です。
厳しい寒さもようやく落ち着き、暖かい日も増えてきましたが
みなさんいかがお過ごしですか？

今年は桜の開花が例年より遅いようですが、私は桜が咲いているのを見ると、「心機一転がんばろう！」とワクワクした気持ちになります。前向きにいろんなことにチャレンジしていきたいですね。

今回は間食(おやつ)についてお話しします。
「おやつ=甘いお菓子」ではありません。おやつのメニューや食べ方を工夫すれば、ムシ歯をつくらずに、おいしく食べることができるんです。おすすめの食材は大きく分けると次の2種類です。

- ☆ ムシ歯になりにくい食材 = 砂糖などの糖が含まれていないもの。
チーズ、クラッカー、無糖ヨーグルト、キシリトールタブレット など
- ☆ よく咬んで食べる食材 = 歯ごたえのあるもの。
おせんべい、いりこ、昆布、キシリトールガム など



ムシ歯菌は砂糖などの糖(乳糖・果糖も含みます)をエサにして歯を溶かしていきます。そのため、ムシ歯をつくりにくい食材としては「糖が入っていないもの」「お口の中残らないもの」が挙げられます。キャラメル・チョコ・アメ・乳酸飲料などはネバっとして、食べた後も長時間お口の中に残るので、ムシ歯になりやすい食べ物と言えます。こういう物を食べる時は甘いジュースではなく、お茶やお水を飲むようにしましょう。

よく咬んで食べる食材は、あごを鍛えるのにも効果があります。さらに、よく咬んでつばが出ると汚れを洗い流してくれるので、ムシ歯をつくりにくい食材でもあります。

おやつは三度の食事以外の栄養補給という意味でも必要なものです。少し手間はかかりますが、栄養を考えた手作りおやつもオススメです。最近レシピ本もたくさん出ていますし、インターネット上でもたくさん検索できますので探してみてください。

当院キッズスペースにも「手作りおやつのレシピ」を置いてありますので、参考にしてください。

お知らせ

- ☆ 診療矯正日は 17日(火)の午後です。
- ☆ 院内研修のため、20日(金)の午後は休診にいたします。
- ☆ 4月からキッズクラブのノートが「たるみ歯科オリジナルノート」にかわります。健診の記録に加え、お口のお写真もノートに入れてお渡しします。

たるみ歯科通信

2012年 5月号 No.17

皆さん、こんにちは。受付の向川です。

やっと暖かくなったかと思えば、いつの間にか暑いくらいの気候になりました。今年は例年以上に春が短かったように思います。インフルエンザなどもまだまだ流行っているみたいなので、皆さんもお気をつけくださいね。

さて今月13日は「母の日」です。

母親への感謝の気持ちは、照れくさくてなかなか伝えられないものですが、せっかくの「母の日」ですから、この日ばかりは素直に「ありがとう」の言葉を伝えたいと思います。

感謝の言葉と一緒にこんなプレゼントはいかがですか？



母の日キャンペーン

- ジェルコート
- ピセラ
- キシリトールガム

キャンペーン価格 1350円



さて、当院では先月から「小児の年齢別リーフレット」を配布しています。

お子さまのお口にとって大切なことは、

「今あるムシ歯を急いで削ってつめること」ではなくて、

「お口の環境を整えて、規則正しい生活習慣を身につけること」です。

これは、小児歯科の診療の目的が

「ムシ歯を治療すること」ではなくて

「将来のきれいな永久歯の歯並びをつくること」だからです。

どれだけムシ歯を治療しても、その原因（おやつ？歯磨き？）が改善できなければ、おそらくムシ歯は増え続けますし、将来の永久歯にも悪影響がでてくるかもしれません。

お子さまには生え変わりや成長があり、生活習慣とともにお口の中の状態はどんどん変化していきます。そのため、将来の健全な永久歯の歯並びをつくるためには、普段の歯磨きや食生活において、

「今、気をつけなければならないこと」と「これから先に気をつけたいこと」の両方を知っておく必要があります。

これを皆さんに伝えたくて「年齢別リーフレット」を作りました。

診療中にこのリーフレットを使って説明をしています。

待合室にも置く予定なので、一度ご覧ください。

お知らせ

- ◇ 矯正診療日は 15日（火）の午後です。
- ◇ 院内研修のため、17日（木）16時以降と18日（金）午後は休診といたします。



たるみ歯科通信

2012年 6月号 №18

こんにちは。受付の松尾です。

春も終わり、梅雨の季節になってきましたね。
この間年が明けたばかりなのにもう半年もたっているなんて年月が過ぎるのはとても早いですね。やり残しが無いように残りの半年も楽しく過ごしていきたいと思います！

6月16日は父の日です！
いつも頑張ってくれているお父さんに感謝の気持ちを伝えたいですね。

お父さんいつもありがとう！



お知らせ



- ★ 矯正日は6月19日(火)の午後です。
- ★ 6月15日(金)午後は院内研修のため、**休診**と致します。

NEW ケアグッズ

新しいガムを入荷しました！

その名も…「POs-Ca F (ポスカ エフ)」です。



まずはガムの主成分である「POs-Ca (ポスカ)」についてお話します。

砂糖がムシ歯の原因になるのはご存知ですね。

ムシ歯菌は砂糖をエサにして酸を出します。

その酸が歯を溶かし始めると、歯の中からカルシウム(Ca)がどんどん奪われていきます。(脱灰)

「POs-Ca」には砂糖が含まれていないのでムシ歯の原因となる酸を作りません。

さらに歯の主成分である「カルシウム(Ca)」と、歯を強くする「フッ素(F)」が入っていますので、歯を強く硬くして、ムシ歯に負けない丈夫な歯を作る手助けをしてくれます。(再石灰化)

ムシ歯予防には、「歯磨き」と

「甘い物のコントロール」が大切ですが、

それに加えて「POs-Ca F」を使ってみるのもいいですね！



各780円

たるみ歯科通信

2012年 7月号 NO.19

こんにちは。受付の矢野です。

5月の院内セミナーで、禁煙支援に力をいれられている。神戸の「たかぎ歯科」の高木先生にタバコの害や禁煙支援についてお話いただきました。

その中でとても印象的だったのが、「タバコは歯の寿命を10年も縮めてしまう」ということです。歯は抜いてしまうともう二度と生えてきませんので、みなさん大事にしてくださいね。

すぐに止めることは難しいかもしれませんが、「休肝日」と同じように「休煙日」をつくってみるのはどうでしょう。あるいは1日の本数を減らすことからはじめてみるのもいいかもしれません。当院でも禁煙しようと思われている皆さんにいいサポートができるように、ニコチンパッチの勉強会も始めました。また随時、新情報をお伝えしていきますね。

お知らせ

- ◇ 矯正診療日は 7/10 (火) の午後です。
- ◇ 院内研修のため、7/13 (金) の午後は休診といたします。



最近、自分の意に反して煙を吸わされる「受動喫煙」が問題視されています。タバコの煙には喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、タバコが燃えるときに立ち上る「副流煙」、そして喫煙者が吐き出す「呼出煙」があり、後者2つが「受動喫煙」にあたります。

実はフィルターによって煙を希釈する主流煙より、副流煙の方が一酸化炭素、タールなどのすべての有害物質をたくさん含みます。さらにアンモニアを多く含むため、目や鼻・のどの粘膜を強く刺激します。煙に慣れている喫煙者はすぐに回復しますが、非喫煙者の体には大きな負担がかかります。

家庭内で喫煙する場合、換気扇や空気清浄機の前で吸っている人もいますが、有害物質を除去する効果はほとんどありません。また、ベランダなど屋外で吸った場合も毛髪や衣類に付着したり、肺に残っている煙が室内に持ち込まれたりします。



やってみよう禁煙！
やらなくちゃ禁煙！！



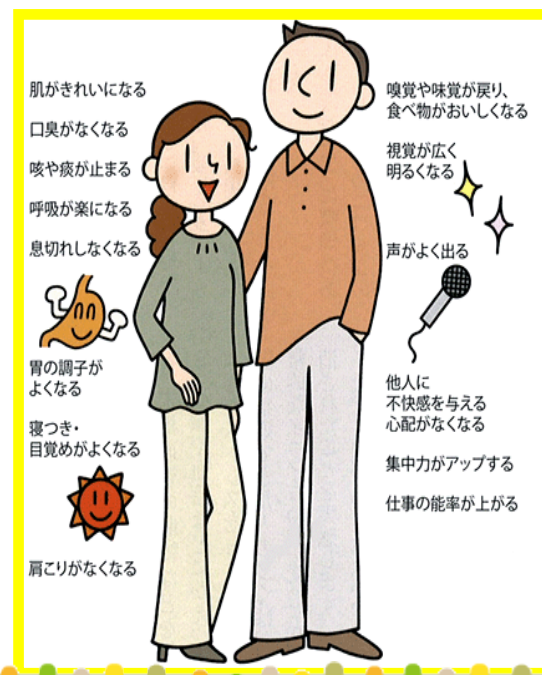
あなたの大切な人の為にも禁煙をおすすめします

受動喫煙を防ぐには？

- 家族の目の前では吸わない。 ×
- 換気扇のそばで吸う。 ×
- 空気清浄機をつける。 ×
- ベランダや庭に出て吸う。 ×
- 吸ったあと2時間は近づかない。 ○

タバコをやめるとこんなにいい事があります！⇒

チャレンジしてみよう！と思われた方！
お気軽にスタッフまでお声がけください。
全力でサポートいたします！





たるみ歯科通信

2012年 8月号 No.20

こんにちは、歯科衛生士の津田です。
毎日、暑い日が続きますが、熱中症には気を付けて、楽しい夏を過ごしてくださいね。

さて今回は、歯科衛生士の仕事の「やりがい」についてお話をします。
たるみ歯科には現在、常勤・パートの衛生士合わせて9名が勤務しております。
皆さん、歯科衛生士ってどんな仕事をしているかご存知ですか？
私たちはただお口のお掃除をしているわけではありません。患者さん一人一人に合わせて、その方のライフステージに応じた口腔ケアをしながら、全身の健康づくりのお手伝いをするのが私たち歯科衛生士の仕事なんです。



衛生士3大業務

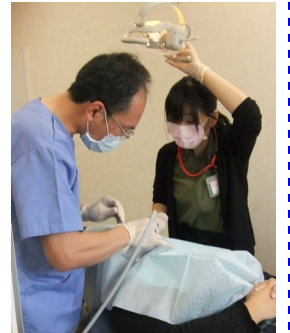
1. 歯科予防処置

ムシ歯と歯周病の予防処置をします。
専用の器具を使って歯垢や歯石の除去をしたり、ムシ歯予防のフッ素塗布や歯の溝をふさぐ予防充填（シーラント）をしたりします。歯石除去は歯茎の中に隠れている、目に見えないものを細い器具で取るという繊細な作業になるため、きちんと処置をするためには相当の技術が必要です。
そのため、一人で患者さんを担当できるようになるためには、しっかり練習をすることが必要ですし、時には外部からベテラン衛生士の方を招いて指導を受けるなどして、日々研鑽を積んでいます。



2. 歯科診療補助

歯科医師の診療のアシスト（補助）をします。
歯科医師がスムーズに診療をすすめられるようにサポートをするだけでなく、常に患者さんに気を配り、リラックスして治療を受けてもらえるように心がけています。



3. 歯科保健指導



歯磨き指導や食生活指導などを行いません。
お口の状態は皆さん同じではありません。その方の生活習慣をしっかりお聴きし、その方に合った正しい歯磨きの方法や食生活などについて提案し、実践していただけるようお話し

定期健診では衛生士が中心となって患者さんのお口の管理をします。
たるみ歯科では、特に「お口の写真」や「レントゲン写真」、「歯周ポケット」などの記録をきっちり取って、その方のお口の状態の変化をしっかりと把握しながら、ムシ歯と歯周病の予防をすすめていきます。
患者さん一人一人としっかり向き合うことで、患者さんのお口の状態が良くなっていくことを心から喜ぶことができます。そして笑顔で来院される方が増えると、歯科衛生士としての仕事のやりがいを感じます。
そうなんです、歯科衛生士ってとっても楽しい仕事なんです！

- ◇ 矯正診療日は **21日(火)午後**です。
- ◇ 院内研修のため、**24(金)の午後**は休診といたします。
- ◇ 夏季休暇のお知らせ
8月11日(土)午後～17日(金)まで休診といたします。



たるみ歯科通信

2012年 9月号 NO.21

皆さんこんにちは、受付の山下です。

とにかく暑かった今年の夏！！

天気予報では『猛暑』というワードを何度目にしたことでしょう…。
見るたびうんざり。でも節電もしなくちゃな…とエアコンの温度を控えた
方々も多いのではないのでしょうか。

そんな中、歯科衛生士の野島は首にひんやりマフラーを巻き、私たちの背
中にも冷え冷えスプレーを振ってくれました。電力を使わなくてもちょっ
とした工夫で快適に過ごすことができるのだなと実感した夏でした。
9月といってもまだまだ暑さが続きます。皆さん、体調を崩されないよう
ご注意くださいね。

さて、ここで私事ですが、
8月をもちまして退職いたしました。
5年半の間、いたらぬ点多々あったことと思いますが、
暖かいお声掛けや楽しいお話を聞かせてくださった皆さん、
本当にありがとうございました。

お知らせ

- ◇ 矯正診療日は 11日(火)の午後です。
- ◇ 院内研修のため 21日(金)の午後は**休診**といたします。

当院の電話システムについて

おかげさまで毎日数多くの方々にお越しいただける医院となり、
一日の電話件数も50件前後あります。

休み明けや朝一番は電話が集中するため

『いつかけても話中・・・』

『やっとつながった・・・』

など、お叱りを受けることもありました。

そのような患者さんの声を元に、只今の電話対応システムを導入いたしました。

電話をいただきますと、まず音声ガイダンスが流れます。

該当するボタンを押していただくと、担当の者が対応いたします。



ここがポイント



以前のように繋がるまでお電話をいただかなくても結構です。

通話中の場合は留守番電話に切り替わりますので、お名前、連絡先、お困りごとを留守電にお残しください。内容を確認後、こちらから折り返しご連絡いたします。

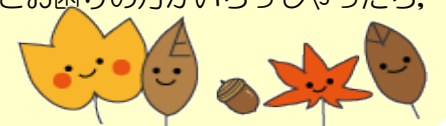
ご注意ください！！

はじめの音声ガイダンスが流れた時点で『留守電で繋がらない』と勘違いされている方々が多いようです。

そのまま切らずに音声ガイダンスに従って番号を押してください。

この勘違いはご高齢の方々に多いように思います。

ご家族やご近所さんで『繋がらない・・・』とお困りの方がいらっしゃったら、お伝えいただけると嬉しいです。



たるみ歯科通信

2012年 10月号 No.22

こんにちは、歯科衛生士の野島です。
もう10月ですね。暑かった夏も終わり。朝晩は肌寒くなってきました。皆さん、体調管理には気をつけましょう。



さて、秋といえば「スポーツの秋」。
私は週に1度テニスをしています。患者さんの中にもテニスをしていらっしゃる方が多く、テニスの話になるととても盛り上がります。今年は「院長とテニスで勝負をする」という目標がありましたが、まだ達成できず…。もっとレベルアップして、来年挑戦状を持っていきます！

テレビや雑誌などでよく目にする『歯周病（歯槽膿漏）』。いったいどんな病気かご存知ですか？



今回は、歯周病についてお話しします。
歯周病とは、**プラーク（歯垢）**の中の**歯周病菌**が**歯ぐき**に炎症を起こし、**歯を支えている組織を徐々に破壊していく病気**です。

痛みなどの自覚症状がなく進行するので、サイレント・ディーズ（静かに進行する病気）とも呼ばれ、症状が進行すると歯を支える骨（歯槽骨）を溶かし、やがて歯がグラグラして抜けてしまうという恐ろしい病気です。

歯周病は生活習慣病の一つです。

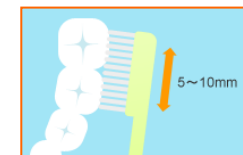
たばこを吸う、疲労やストレスが多い、よく噛まずに食べる、間食が多い、つい夜ふかしをしてしまう…などなど、思い当たることがあれば、見直してみましょう。

歯周病は予防することができます。

それは「**毎日の歯磨きをしっかりやること**」です。

歯磨きでは「**歯や歯ぐきに付着した歯垢をきっちり取り除くこと**」が最も大切です。

- 歯ブラシは小刻みに動かし1~2歯ずつ磨きましょう。
- 歯ブラシの毛先を歯面（歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間）にしっかりと当てましょう。
- 軽い力（毛先が広がらない程度）で磨くようにしましょう。



そして、定期的に歯科医院を受診して、歯科衛生士に歯ぐきの状態をチェックしてもらってください。上手く磨けていないところがあれば、その部分の上手な磨き方を指導します。もちろん、歯磨きでは取りきれない歯石の除去やクリーニングも行ないます。

歯周病をしっかりと予防するには正しいセルフケアと生活習慣の改善が必要です。分からないことがあれば何でも私たちに相談ください。

お知らせ

- ◇ 矯正診療日は **16日（火）**の午後です。
- ◇ 院内研修のため **19日（金）**の午後は**休診**といたします。



たるみ歯科通信

2012年 11月号 No.23

こんにちは、トリートメントコーディネーターの難波です。

冬が近づいてきて、日が落ちるのがかなり早くなりました。しかし、その分空気が澄んで空が高くなり、気持ちのいい空が見られる日も多いように思います。

秋も終わりに近づいてきましたが、みなさんはどのような秋を過ごされましたか？

スポーツの秋？読書の秋？それとも食欲の秋？

どれもとても楽しいですが、甘いものたくさんの食欲の秋を過ごした方は、歯磨きもしっかりやりましょうね。



お知らせ

- ◇ 院内研修のため **16日(金)の午後**は**休診**といたします。
- ◇ 矯正診療日は **20日(火)の午後**です。

◆◆フッ素のお話◆◆

フッ素はムシ歯予防に効果があると言われていますが、どのような効果があるかご存知ですか？今回は「フッ素の働き」についてお話をします。

*エナメル質の結晶構造の安定化

歯の表面はエナメル質と呼ばれる結晶です。この結晶の結びつきを化学的に強化して、歯を強く硬くします。

*歯を溶かす酸に対して強い歯を作る

フッ素で強化された歯の結晶は、ムシ歯菌による酸に強い抵抗力を持つので、歯が溶かされにくくなります。

*歯の再石灰化の促進

フッ素は歯にカルシウムなどの沈着作用を促し、初期ムシ歯であれば、溶かされかかった部分を修復します。(再石灰化)

*抗菌・抗酵素作用

フッ素によってムシ歯菌の増殖を阻止したり、ムシ歯菌がつくる歯を溶かす酵素の働きを弱めたりします。

【フッ素はどうやって取り込む？】

歯科医院では高濃度のフッ素を数ヶ月ごとに歯に塗ることができます。ご家庭では「うがい薬」や「歯磨き粉」や「歯磨きジェル」で低濃度のフッ素を毎日取り込みます。

このようにフッ素には歯を強くする効果がありますが、もちろんフッ素を塗っていればムシ歯にならないというわけではありません。最も大切なのは毎日の規則正しい食生活や歯磨きの習慣です。

甘いものの採り方をしっかりコントロールし、きちんと歯磨きをして、その上でフッ素を使うと、より効果的にムシ歯の予防ができます。もちろん定期健診も受診してくださいね。

たるみ歯科通信



2012年 12月号 No.24

こんにちは、歯科衛生士の吉田です。
2012年が始まった！と思っていたのに、もうすっかり年末！！
最近なんだか、1年が過ぎるのがとても早く感じます。
寒さも一段と強くなり、私は今、耳あてが手放せずにいます。

年末といえば大掃除！日頃からちょこちょこ始めている素敵な方もいらっ
しゃるかと思いますが、そうそう上手いかないって人も・・・。
清々しく、新たに2013年を迎えるためにも、あとひと踏ん張り、
がんばりましょう♪

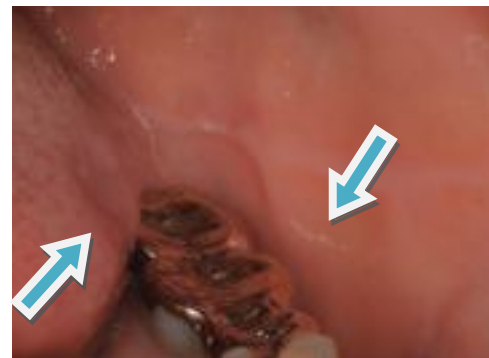
みなさん、『くいしばり』ってご存知ですか？
寝ている時によくする『歯ぎしり』とはまた別に、日中でも上下の歯が常
に咬み合わさっている状態のことをいいます。

みなさんは1日のうちで何分、もしくは何時間くいしばっていますか？
実は、人間は食事の時間を含めても、**1日のうちで、たった20分しか上
下の歯が咬み合わさっていないのが普通**なのです！
つまり日中、ぼぉっと何かをしている時や寝ている間というのは上下の歯
が間が数ミリ開いているのが理想です。

くいしばりとは、自覚がないままに、無理をして歯をギシギシ咬み合わせ
ている状態で、顎関節症を始め、頭痛・肩こり・腰痛など、歯以外にも多
くの症状を生じる原因の一つになりうるといわれています。

❁ くいしばりチェック法 ❁

- 朝起きた時、顎の筋肉がだるい感じがする。
- 頬の内側に白い横線がある。
- 舌の横側が波打っている。



くいしばっていること
で、頬や舌が長時間、歯
に強く押し当てられる
ことでできた跡です。

❁ 対策 ❁

「くいしばりに注意」など書いたメモをパソコンやテレビの上など、よ
く目に付く場所に貼り、これを見た時に、自分がくいしばっていることに
気付けるようにしておくのが良いでしょう。早い人なら1週間ほどで効果
を実感できます。

寝ている時の「歯ぎしり」がひどい場合はマウスピースをつけて寝ると楽
になることもあります。

残り年末までのこの忙しい期間に、体を壊さないよう、歯もくいしばらな
いよう、リラックスして過ごしましょうね！

お知らせ

- ◇ 矯正診療日は 18日(火)の午後です。
- ◇ 院内研修のため 21日(金)の午後は**休診**といたします。
- ◇ 年末年始は 12/29(土)から 1/6(日)まで**休診**といたします。

